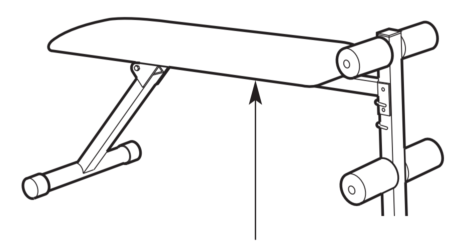
WEIDER® PRO 120

Modell-Nr. WEEVBE7023.0
Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



Aufkleber mit Serien-Nr.
(unter dem bank)

BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstel-lung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

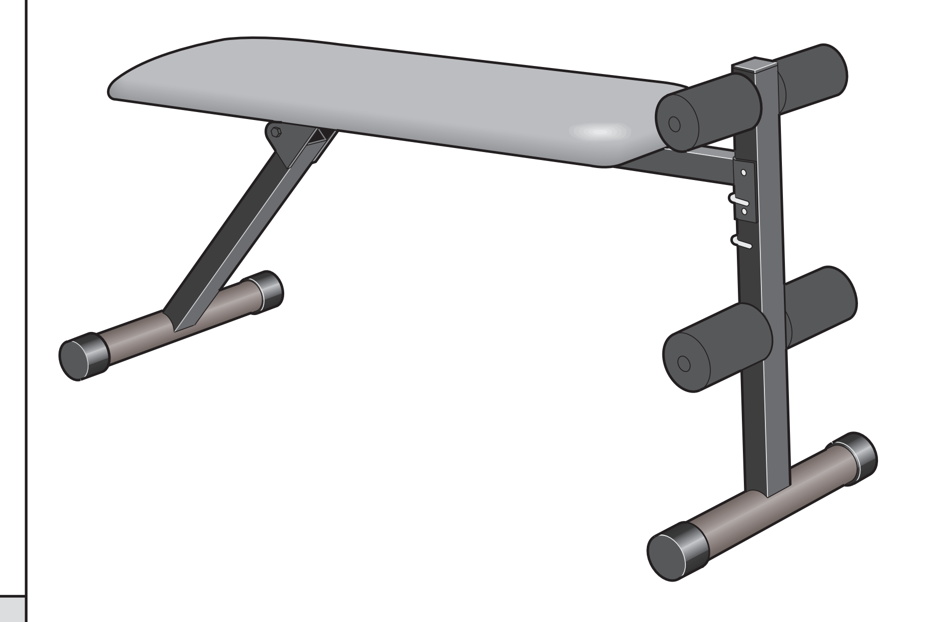
Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedien-ungsanleitung für späteren Gebrauch.

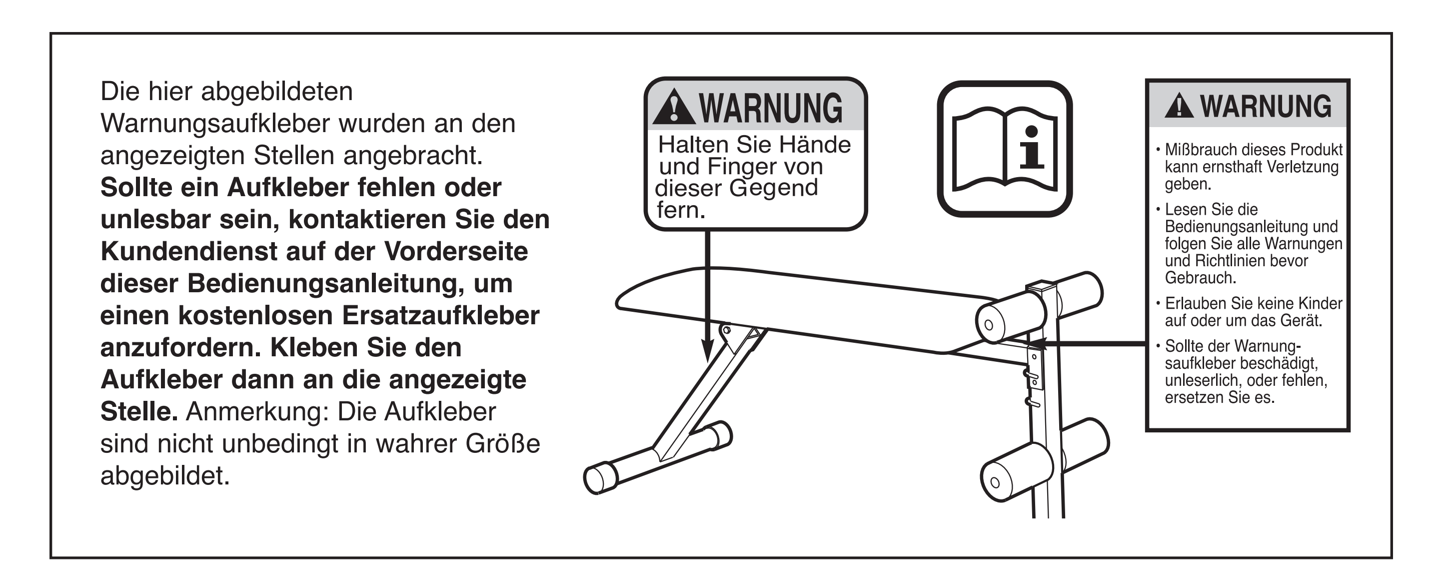


www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ **WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftbank angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftbank benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.**

1. **Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Lesen Sie alle Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen auf der Kraftbank bevor Sie die Kraftbank benutzen. Benutzen Sie die Kraftbank nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

3. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Kraftbank ausführlich über alle Vorsichtsmassnahmen informiert sind.**

4. **Die Kraftbank ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Benutzen Sie die Kraftbank nicht in einem kommerziellen, verpachtetem, oder institutionellen Rahmen.**

5. **Bewahren Sie die Kraftbank im Haus auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Kraftbank auf eine ebene Fläche, und darunter eine Matte um den Boden oder Teppich zu schützen. Sorgen Sie dafür, dass sich genügend Freiraum um die Kraftbank herum befindet, sodass Sie aufsteigen, absteigen, und diese benutzen können.**

6. **Inspizieren Sie, und ziehen Sie alle Teile richtig und regelmässig nach. Ersetzen Sie alle abgenutzen Teile sofort.**

7. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahre und Haustiere jederzeit von der Kraftbank fern.**

8. **Halten Sie Hände und Füsse von bewegenden Teilen fern.**

9. **Tragen Sie immer Sportschuhe um Ihre Füsse zu schützen, während Sie trainieren.**

10. **Die Kraftbank beinhaltet keine Gewichte. Die Kraftbank ist dafür bestimmt, ein maximales Benutzergewicht von 135 kg zu tragen, ein maximales Hantelgewicht von 50 kg zu tragen, und ein maximales Gesamtgewicht von 185 kg, inklusive Benutzer und Gewichte, zu tragen.**

11. **Beim Benutzen der Kraftbank, sorgen Sie dafür, dass die Riegel vollständig eingefügt sind, und in die gesperrte Position gedreht sind.**

12. **Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der vielfältigen WEIDER® PRO 120 Kraftbank. Die Kraftbank bietet eine Anzahl von Übungsstationen an, sodass jede Hauptmuskelgruppe des Körpers trainiert werden kann. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu kräftigen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Kraftbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftbank in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

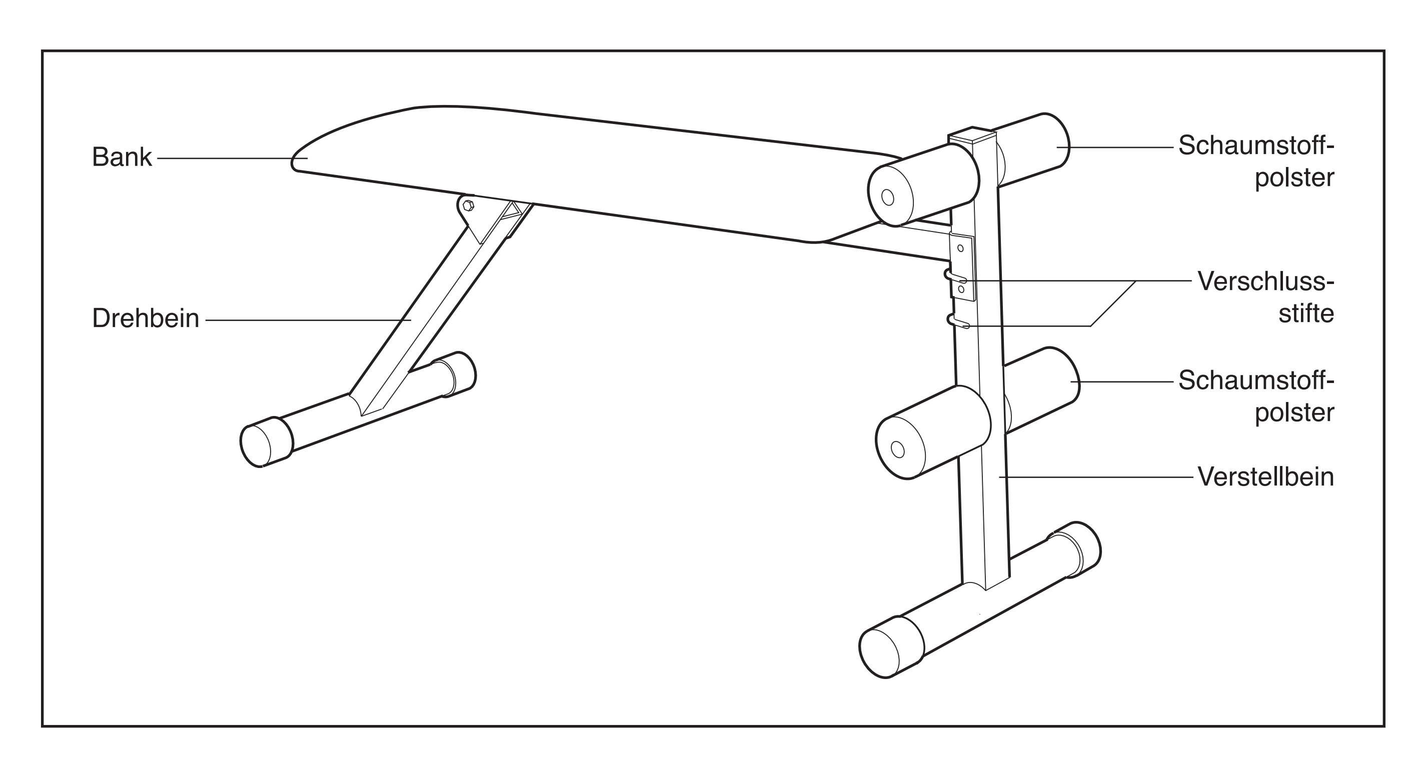
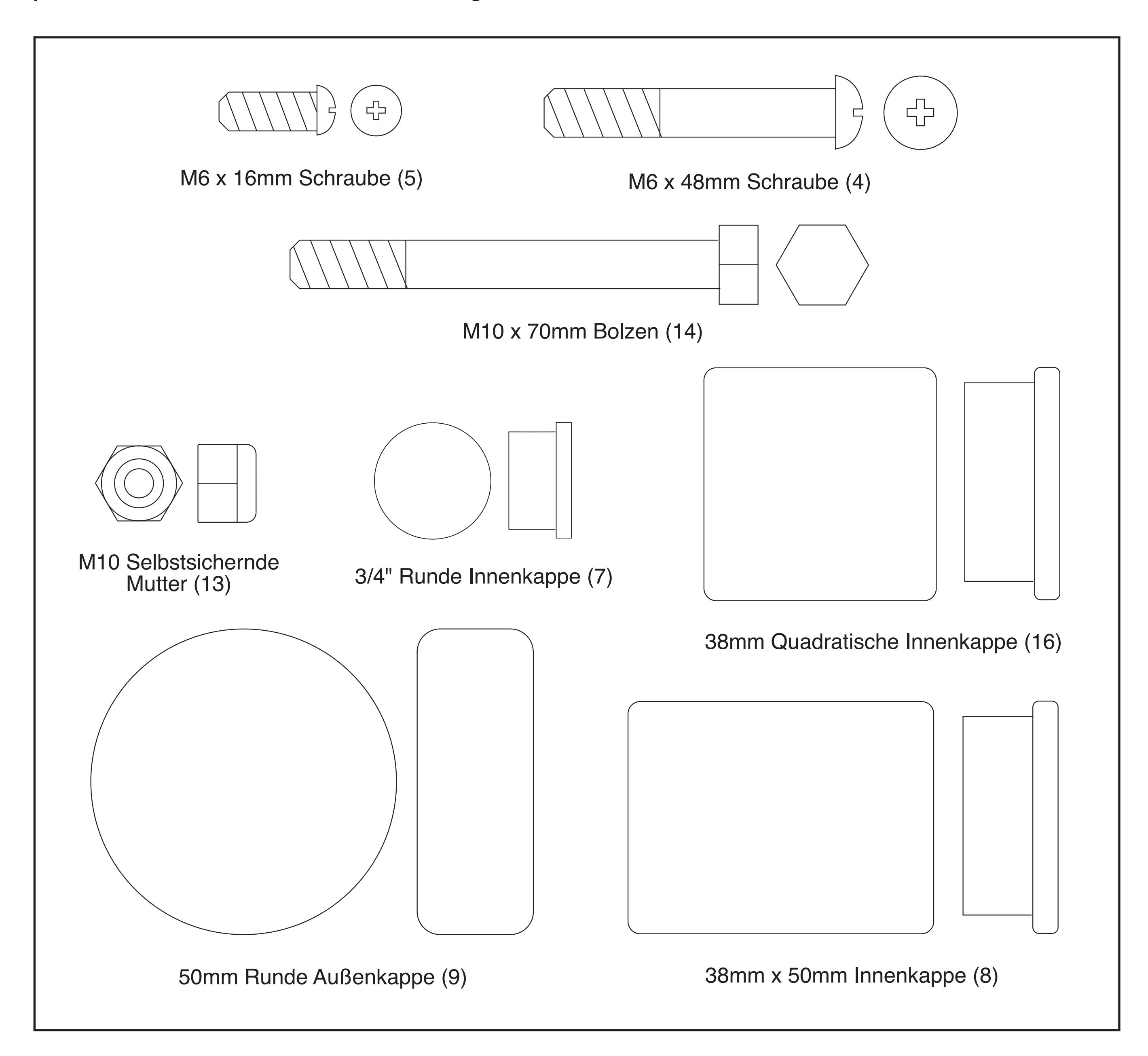


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

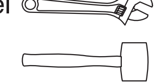
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**



MONTAGE

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte aufmerksam die folgenden Informationen und Anweisungen durch:

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen ihrer Größe und Gewicht sollte man die Kraftbank dort zusammenstellen, wo man sie dann auch verwenden wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.
- Zur Montage braucht man den/die beigelegten Sechskantschlüssel und die folgenden Werkzeuge (nicht beinhaltet):

  zwei verstellbare Schraubenschlüssel
  

  ein Gummihammer

  ein normaler Schraubendreher

  ein Kreuzschlitzschraubendreher
  

  Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, ist es wichtig, dass Sie alle Anleitungen im oben angeführten Kasten lesen und verstehen.**

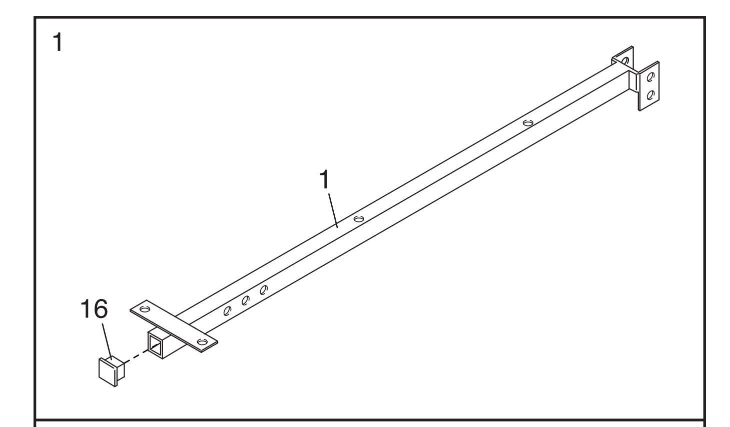
   Siehe obere Abbildung. Drücken Sie eine 38mm quadratische Innenkappe (16) in das ende des Rahmens (1).

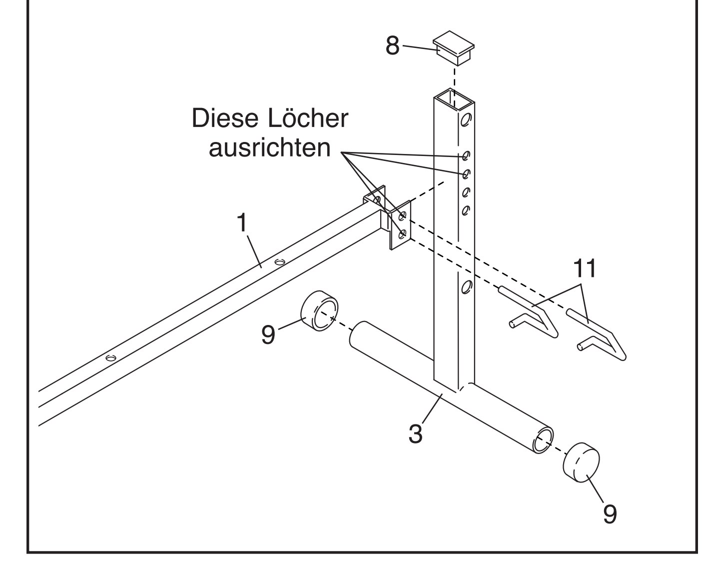
   Siehe untere Abbildung. Drücken Sie zwei 50mm runde Außenkappen (9) auf das Verstellbein (3).

   Drücken Sie die 38mm x 50mm Innenkappe (8) in das Ende des Verstellbeins (3).

   Richten Sie die angezeigten Löcher im Rahmen (1) mit den oberen Verstell-Löchern im Verstellbein (3) aus.

   Befestigen Sie das Verstellbein (3) mit zwei Verschlussstiften (11) am Rahmen (1). **Achten Sie darauf, dass sich die Verschlussstiften um das Verstellbein befinden.**



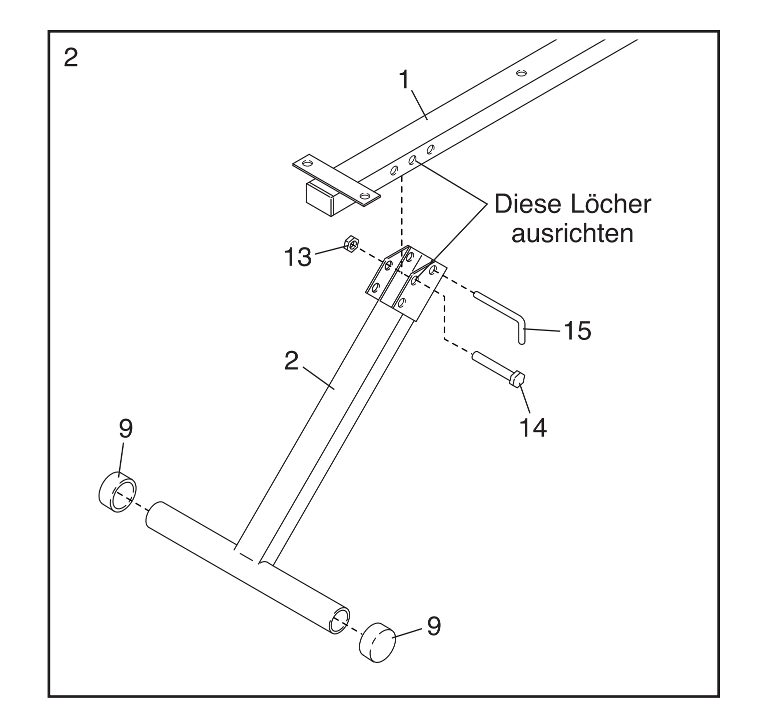


2. Drücken Sie zwei 50mm runde Außenkappen (9) auf das Drehbein (2).

   Richten Sie das angezeigte Loch im Drehbein (2) mit dem mittleren Regelungsloch im Rahmen (1) aus.

   Befestigen Sie das Drehbein (2) mit dem M10 x 70mm Bolzen (14) und der M10 Selbstsichernde Mutter (13) am Rahmen (1).

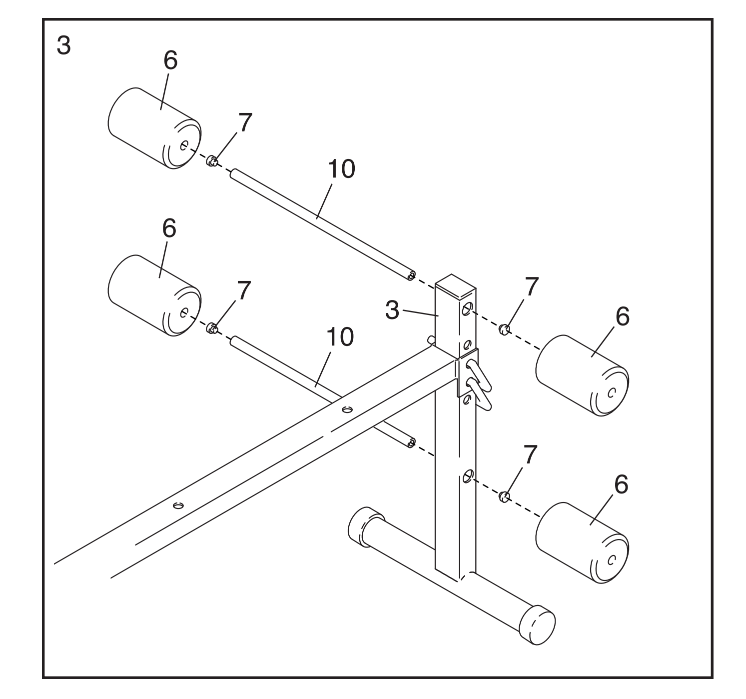
   Sichern Sie das Drehbein (2), indem Sie einen L-Stift (15) durch das angezeigte Loch im Drehbein und das entsprechende Loch im Rahmen (1) durchschieben.



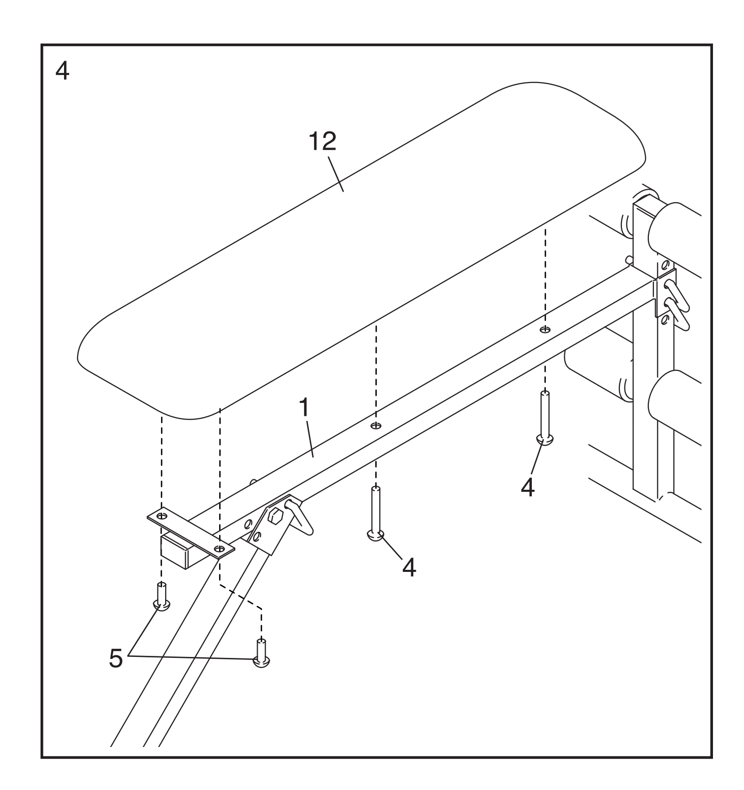
3. Drücken Sie 3/4" runde Innenkappen (7) in die Enden beider Polsterrohre (10).

   Fügen Sie die Polsterrohre (10) in das Verstellbein (3) ein.

   Schieben Sie die Schaumstoffpolster (6) auf die Polsterrohre (10) auf.



4 Befestigen Sie den Bank (12) mit zwei M6 x 48mm Schrauben (4) und zwei M6 x 16mm Schrauben (5) am Rahmen (1).



5. **Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Kraftbank benutzen.** Die Verwendung aller übriggebliebener Teile wird in EINSTELLUNG erklärt, die auf Seite 9 beginnt.

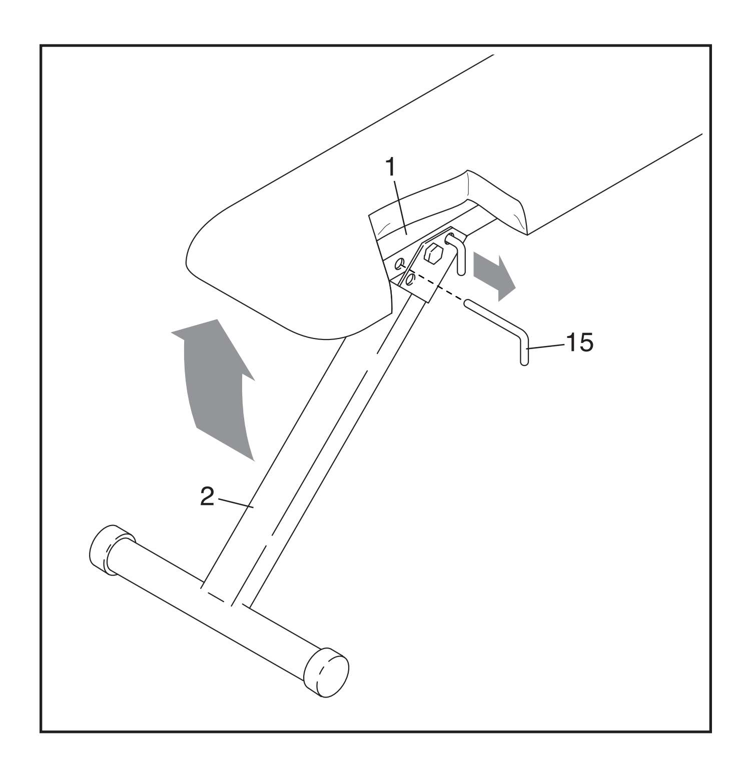
EINSTELLUNG

Die Kraftbank ist zum Gebrauch mit Ihren eigenen Hanteln (nicht beinhaltet) vorgesehen. Im nachfolgenden wird beschrieben, wie die Kraftbank eingestellt werden kann. Beziehen Sie sich auf das dazu gehöhrende Trainingsplakat um die korrekte Trainingsart für jede Übung zu sehen. Beziehen Sie sich auch auf die Trainingsinformation für zusätzliche Űbungen, die in Ihrem Gewichtsset miteinbegriffen sind.

Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind, jedesmal wenn die Kraftbank in Gebrauch ist. Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie Teile nach, die sich gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Die Kraftbank kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-kratzenden Putzmittel abgewischt werden. **Benutzen Sie keine Lösungsmittel um die Kraftbank zu reinigen.**

DAS DREHBEIN EINSTELLEN

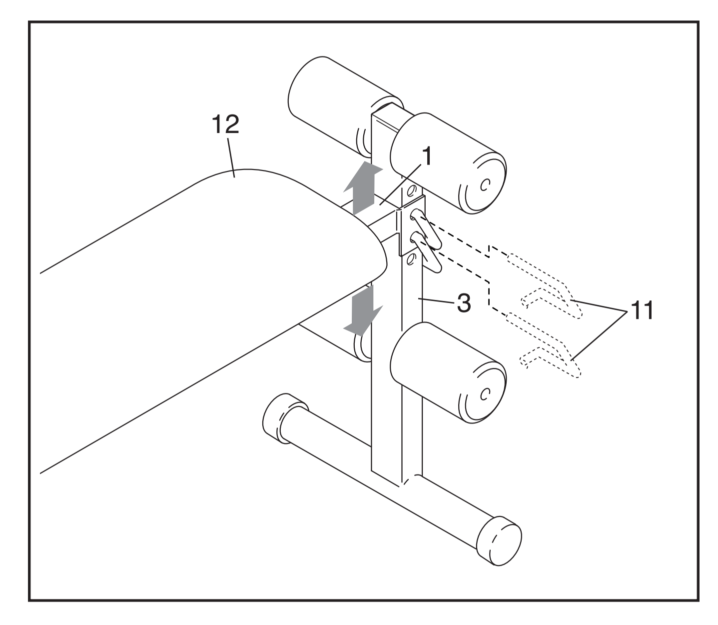
Um die Position des Drehbeins (2) zu verstellen, entfernen Sie den L-Stift (15). Richten Sie das andere Loch im Drehbein mit dem entsprechendem Loch im Rahmen (1) aus. Führen Sie den L-Stift ein.



DEN NEIGUNGSWINKEL DER BANK VERSTELLEN

Um den Neigungswinkel der Bank (12) zu verstellen, entfernen Sie beide Verschlussstifte (11) vom Rahmen (1) und vom Verstellbein (3).

Richten Sie ein anderes Paar Löchern im Verstellbein (3) nach den Löchern im Rahmen (1) aus. Führen Sie die Verschlussstifte (11) wieder ein. **Verwenden Sie immer beide Verschlussstifte. Achten Sie darauf, dass sich beide Verschlussstif-ten um das Verstellbein befinden.**



TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE7023.0

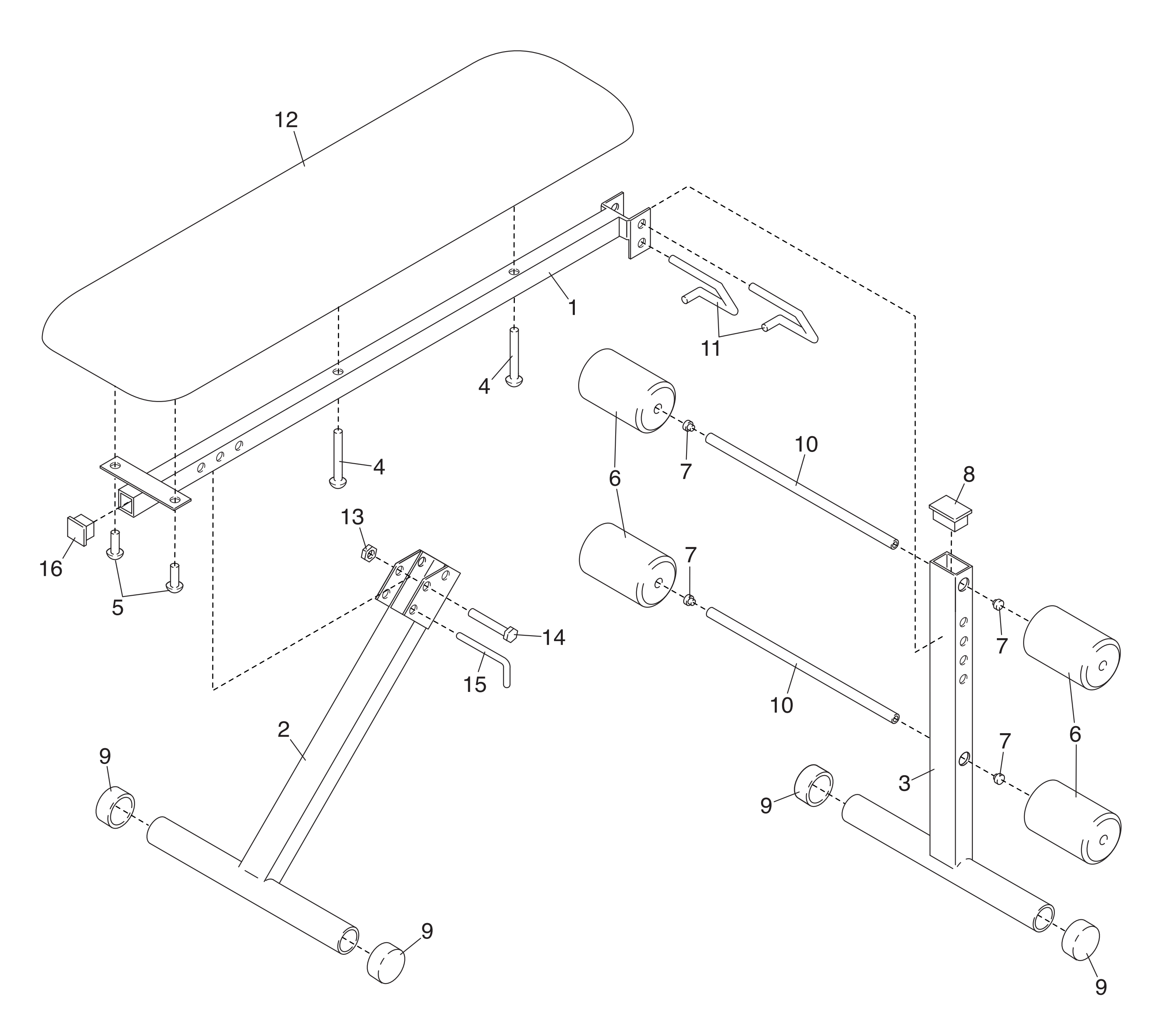
R0510A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen
2	1	Drehbein
3	1	Verstellbein
4	2	M6 x 48mm Schraube
5	2	M6 x 16mm Schraube
6	4	Schaumstoffpolster
7	4	3/4" Runde Innenkappe
8	1	38mm x 50mm Innenkappe
9	4	50mm Runde Außenkappe
10	2	Polsterrohr
11	3	Verschlussstift
12	1	Bank
13	1	M10 Selbstsichernde Mutter
14	1	M10 x 70mm Bolzen
15	1	L-Stift
16	1	38mm Quadratische Innenkappe
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Trainingsplakat

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE7023.0

R0510A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 197222 R0510A